

# VIÊM KHỚP CỘT SỐNG THỂ TRỰC

**Viêm khớp cột sống thể trực (VKCSTT)** là một loại viêm khớp cột sống - đó là một dạng viêm khớp **thường ảnh hưởng nhất đến cột sống**. VKCSTT là một tình trạng viêm chủ yếu ảnh hưởng đến xương, khớp và dây chằng của cột sống và xương chậu, mà dẫn đến đau, sưng và cứng khớp. Nó cũng có thể gây đau gân, viêm mắt (viêm màng bồ đào) và các triệu chứng ở các khớp khác cách xa cột sống. Một dạng phổ biến của VKCSTT là viêm cột sống dính khớp (VCSDK).

VKCSTT và VCSDK thường bắt đầu vào cuối tuổi thiếu niên hoặc đầu độ tuổi 20, nó phổ biến như nhau ở cả nam và nữ.

## Các triệu chứng của VKCSTT

Đau ở xương chậu và lưng là các triệu chứng chính của VKCSTT. Nó đặc biệt ảnh hưởng đến các vị trí mà gân và/hoặc dây chằng nối vào xương. Khu vực thường bị ảnh hưởng nhất là khớp cùng chậu. Các triệu chứng và dấu hiệu khác của VKCSTT bao gồm:

- đau và cứng ở **lưng dưới**, hông, vùng giữa lưng hoặc cổ
- đau và cứng khớp thường **trầm trọng hơn vào ban đêm** hoặc sau khi nghỉ ngơi kéo dài
- đau và cứng khớp được **cải thiện khi hoạt động**
- **đau và sưng khớp ở các chi**, có thể ở các bên khác nhau và có thể di chuyển xung quanh
- **sưng** ngón tay và/hoặc ngón chân
- **thức dậy vào ban đêm** với các triệu chứng, đặc biệt là vào nửa sau của đêm



- các triệu chứng **cải thiện đáng kể khi dùng thuốc kháng viêm** như ibuprofen
- **đau gân** tái phát, ví dụ như đau gân gót, đau khuỷu tay quần vợt, gân xương bánh chè (xương bánh chè), viêm cân gan chân (đau gót chân)
- **giảm khả năng** thực hiện các hoạt động hàng ngày bao gồm làm việc, sở thích tại nhà và giải trí
- **mệt mỏi** hoặc chán nản
- **các cơ quan khác cũng có thể bị ảnh hưởng** với quá trình viêm đang diễn ra, bao gồm mắt (viêm màng bồ đào), da (bệnh vẩy nến) và hệ tiêu hóa (bệnh Crohn, viêm loét đại tràng và bệnh ruột kích thích)

## Vai trò của vật lý trị liệu

Người bệnh VKCSTT nên được **giới thiệu đến một chuyên viên vật lý trị liệu** để bắt đầu một chương trình tập luyện có cấu trúc, cá nhân hóa, bao gồm:

- các bài tập **vận động cột sống và các khớp khác**, bao gồm các bài tập kéo giãn và tư thế
- bài tập tăng cường **sức mạnh** cơ
- **thở sâu**
- bài tập **hiếu khí**

Một chuyên viên vật lý trị liệu cũng sẽ đưa ra lời khuyên về:

- **giáo dục** về tình trạng bệnh
- cách **tự quản lý**
- các chiến lược **đối phó với cơn đau** thực tế
- **nhịp độ** hoạt động
- tái hòa nhập với **công việc và các hoạt động xã hội**
- hỗ trợ để áp dụng các **hành vi lành mạnh**
- quản lý **các bệnh lý kèm theo** phổ biến - đau gân, loãng xương



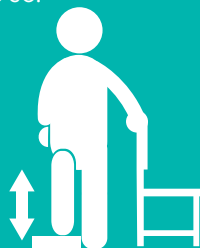
## Tập luyện theo chỉ định

Một kế hoạch tập luyện theo chỉ định cụ thể phù hợp với bạn có thể giúp duy trì sự linh hoạt của cột sống, sự linh hoạt của toàn bộ cơ thể và giảm đau. Ngay cả khi bạn bị đau, việc tiếp tục tập luyện ở mức độ phù hợp với bạn sẽ mang lại những lợi ích đáng kể.

## Tại sao tập luyện khi bị VKCSTT

Ngoài việc dùng thuốc, tập luyện thường xuyên rất quan trọng trong việc quản lý VKCSTT. Luyện tập sẽ:

- giúp bạn tiếp tục **vận động**
- giúp bạn làm những **việc quan trọng**
- **giảm đau** và cứng khớp
- **tập mạnh** cơ và khớp
- cải thiện **tim và phổi**
- giúp quản lý **sự mệt mỏi và giấc ngủ**



**Các chuyên viên vật lý trị liệu đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp những người bị VKCSTT quản lý cơn đau và duy trì sự tham gia trong công việc hàng ngày, tại nhà và các hoạt động giải trí.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2023

NGÀY 8 THÁNG 9